



## المهنة القومية لضمان جودة التعليم والالتزام قطاع التعليم العالي

### توصيف مقرر كاراتية (١) (٢٠٢٥ / ٢٠٢٦)

#### ١. معلومات أساسية: Basic Information

اسم المقرر (تبعاً لما ورد باللانحة)				كاراتية (١)
كود/رمز المقرر (تبعاً لما ورد باللانحة)				(٢١٠) م. ف
القسم/الأقسام العلمية المشاركة في تدريس المقرر				--
عدد الساعات / النقاط المعتمدة للمقرر (تبعاً لما ورد باللانحة)				نظري عملي اخرى (تحدد) إجمالي
				١ ٢ - ٣
نوع المقرر				اجباري
الفرقة الدراسية / المستوى الدراسي الذي يقدم فيه المقرر				الفرقة الأولى
البرنامج الأكاديمي				المنازلات والرياضات الفردية
الكلية/المعهد				كلية علوم الرياضة
الجامعة/الأكاديمية				جامعة المنيا
اسم منسق المقرر				أ.د/ بسام محمد علي شمس الدين
تاريخ اعتماد توصيف المقرر				١/٩/٢٠٢٥
جهة اعتماد توصيف المقرر (يرفق قرار/محضر مجلس القسم/الأقسام/الجهة المختصة/....)				مجلس القسم المنازلات والرياضات الفردية

#### ٢. الوصف العام للمقرر Course overview

يهدف مقرر الكاراتيه في رياضة التخصص إلى تعريف الطالب بجانبين متكاملين:

##### الجانب النظري:

يتناول هذا الجانب نبذة تاريخية عن رياضة الكاراتيه، ومعنى كلمة الكاراتيه، وآدابها وتقاليدها، وأهميتها التربوية والبدنية، وتقسيماتها المختلفة (كاتا - كوميتيه)، ودرجات الترتيب للأحزمة، ومدارس الكاراتيه، إضافة إلى دراسة المستويات التي تؤدي خلالها الأساليب الدفاعية والهجومية، والحركات الدفاعية والهجومية في الكاتا، ومعايير تقييم الكاتا، ومعايير تسجيل واحتساب النقاط في الكوميتيه، والمناطق المصحح بالتسديد بها، وبعض مواد قانون تحكيم مسابقات الكاتا والكوميتيه، إلى جانب التعرف على المصطلحات الشائعة المستخدمة في رياضة الكاراتيه.

##### الجانب العملي:

يركز الجانب العملي على التطبيق الميداني للمهارات الأساسية لرياضة الكاراتيه، من خلال تعلم طريقة ارتداء بدلة الكاراتيه وربط الحزام، وأداء النحية ووقف الاستعداد، وطريقة غلق القبضة، وأوضاع الارتكاز المختلفة، وتنفيذ اللكمات والصدات الأساسية، والتدريب على أساسيات الكاراتيه للمبتدئين (كيو)، مع التطبيق العملي للحركات الدفاعية والهجومية داخل الكاتا، والتدرج في أداء المقطوعات التدريبية للكاتا الأولى (هيان شودان) حتى أدائها كاملة وفي جميع الاتجاهات، بما يسهم في تنمية المستوى البدني والمهاري والفني للطالب.



### ٣. نواتج التعلم للمقرر: Course Learning Outcomes

#### اتساق نواتج التعلم للمقرر مع مخرجات البرنامج (المعايير المتبناة)

نواتج التعلم للمقرر عند الانتهاء من المقرر سيكون الطالب قادراً على:		مخرجات البرنامج/ المعايير الأكاديمية المتبناة (التي يحققها المقرر تبعاً للمصنوفة في توصيف البرنامج)	
النص	الكود	النص	الكود
ان يعرف التطور التاريخي لرياضة الكاراتيه والفلسفة الكامنة وراء مصطلح "كاراتيه" (اليد الفارغة) والارتباط بين العقل والجسد ، وأدائها وتقاليدها، وأهميتها التربوية والبدنية والنفسية والاجتماعية والفروق الجوهرية بين مدارس الأساسية للكاراتيه.	١/١/٢	المعارف الأساسية التاريخية والفلسفية والتربوية والاجتماعية والنفسية للتربية الرياضية.	١/٢
ان يوضح تقسيمات رياضة الكاراتيه ، ودرجات الترقى للازمة، والمستويات التي تؤدي خلالها الاساليب الدفاعية والهجومية.	٢/١/٢		
ان يحدد القيم التربوية المستفادة من ممارسة "الكاراتيه" مثل الصبر، الدقة، والتركيز الذهني، والتأثير النفسي لممارسة الكاراتيه في تعزيز الثقة بالنفس والتحكم في الانفعالات (خاصة في مواقف الكوميتيه) ، والأسس الاجتماعية للعمل الجماعي والروح الرياضية من خلال الالتزام بقانون التحكيم واحترام الخصم والحكام.	٣/١/٢		
ان يحدد المصطلحات العلمية واللغوية لرياضة الكاراتيه باللغتين العربية واليابانية (مثل أسماء الوقفات، الضربات، والصدات) المستخدمة خلال المحاضرات النظرية والعملية.	١/٦/٢	المصطلحات العلمية واللغوية المناسبة في مجالات الأنشطة الرياضية المختلفة.	٦/٢
ان يصنف المصطلحات الفنية الخاصة بقانون التحكيم ومعايير احتساب النقاط في "الكوميتيه" و"الكاتا" وفقاً للتحديثات الدولية للعبة.	٢/٦/٢		
ان يعرض المفاهيم المرتبطة بمدارس الكاراتيه المختلفة والمصطلحات الدالة على درجات الترقى للازمة (نظام الكيو والدان) بأسلوب علمي دقيق.	٣/٦/٢		
ان يؤدي النماذج التطبيقية للوقفات الأساسية (الارتكاز الامامي والخلفي) والتحركات الدفاعية والهجومية (الصدات واللكمات) بدقة وانسيابية وفقاً للمسار الحركي الصحيح.	١/١/٣	يؤدي النماذج التطبيقية للمهارات الحركية في مختلف أنواع الرياضات الأساسية.	١/٣
ان يطبق المهارات الحركية المركبة المكونة للكاتا الأولى (هيان شودان) كاملة وفي جميع الاتجاهات مع مراعاة الإيقاع الزمني وقوة الأداء.	٢/١/٣		
ان ينفذ اساليب الهجوم والدفاع المتبعة في مباريات "الكوميتيه" (القتال الفعلي) مع الالتزام بالمعايير الفنية والمناطق المصرح بالتسديد فيها وفقاً لقانون التحكيم.	٣/١/٣		
ان يحدد المشكلات الفنية المرتبطة بالاطعء الشائعة في اداء الازواض الأساسية (مثل الارتكاز الخلفي والامامي) ويقترح حلولاً تصحيحية لتفادي الإصابات أو فقدان التوازن أثناء الحركة.	١/٣/٤	يحدد المعوقات ويتوقع التحديات التي تواجه بيئة الممارسة الرياضية ويختار الأنسب بين البدائل لحلها.	٣/٤
ان يقيم جودة اداء الكاتا الأولى (هيان شودان) بناءً على معايير التحكيم الدولية، ويبرر الدرجات الممنوحة من خلال تحليل نقاط القوة والضعف في النموذج المؤدى.	٢/٣/٤		
ان يتنبأ بالتحديات التنافسية التي قد تواجه اللاعب خلال مباراة "الكوميتيه" (مثل ضيق الوقت أو فارق النقاط)، ويختار الأسلوب الهجومي أو الدفاعي الأنسب بين البدائل المتاحة لتعديل نتيجة المباراة لصالح اللاعب.	٣/٣/٤		



نواتج التعلم للمقرر عند الانتهاء من المقرر سيكون الطالب قادراً على:		مخرجات البرنامج/ المعايير الأكاديمية المتبناة (التي يحققها المقرر تبعاً للمصنوفة في توصيف البرنامج)	
النص	الكود	النص	الكود
أن يتعلم ذاتياً مهارات حركية أو مقاطع من "الكاتا" من خلال مشاهدة وتحليل المنصات الرقمية والمصادر العلمية الموثوقة لرياضة الكاراتيه.	١/٦/٥	ممارسة التعلم المستمر والتعلم الذاتي في المجال الرياضي وفي الحياة بصفة عامة.	٦/٥
أن يبحث في التعديلات الحديثة والمستمرة لقانون تحكيم مسابقات "الكاتا والكوميتيه" الصادرة عن الاتحاد الدولي للكاراتيه لضمان مواكبة المستجدات في المجال الرياضي.	٢/٦/٥		
أن يجمع معلومات حول رياضة الكاراتيه وتاريخ و مدارسها المختلفة وروادها، ويقدم بها تقارير دورية تعكس قدرته على التنقيف الذاتي المستمر بعيداً عن المحاضرات التقليدية.	٣/٦/٥		

## ٤. طرق التعليم والتعلم: Teaching and Learning Methods

يعتمد المقرر على مجموعة متكاملة من طرق التعليم والتعلم التي تربط بين الجانبين النظري والعملي لرياضة الكاراتيه، بما يحقق أهداف المقرر ويضمن الفهم الصحيح والتدرج المهاري، وذلك من خلال:

١. المحاضرة Lecture
٢. التطبيقات العملية Practical Training
٣. العروض المرئية Visual presentations
٤. التعليم التعاوني Cooperative Learning

### ١. الجدول الدراسي للمقرر:

رقم الاسبوع الدراسي	المحتوى العلمي للمقرر (موضوعات المقرر)	إجمالي عدد الساعات الأسبوعية	عدد ساعات التعلم المتوقعة		
			تدريس نظري (محاضرات/ مجموعات مناقشة/.....)	تدريب (عملي/إكلينيكي/.....)	تعليم ذاتي (مهام/ تكليفات/ مشاريع/...)
١	<b>نظري:</b> نبذة تاريخية عن رياضة الكاراتيه معنى كلمة الكاراتيه - طريقة إرتداء بدلة الكاراتيه وطريقة ربط الحزام <b>عملي:</b> طريقة غلق القبضة - وقفة التحية - وقفة الإستعداد	٣	١	٢	-
٢	<b>نظري:</b> آداب وتقاليد رياضة الكاراتيه الكاراتيه - درجات الترقى للأحزمة <b>عملي:</b> وضع الإرتكاز الأمامي - الصد لإسفل	٣	١	٢	-
٣	<b>نظري:</b> أهمية ممارسة رياضة الكاراتيه - تقسيمات رياضة الكاراتيه- المستويات التي تؤدي خلالها الأساليب الدفاعية والهجومية لرياضة الكاراتيه <b>عملي:</b> اللكمة المستقيمة الأمامية - الصد لأعلى	٣	١	٢	-
٤	<b>نظري:</b> الكوميتية -معايير احتساب النقاط في الكوميتية-المناطق المصحح التسديد بها خلال مباراة الكوميتية <b>عملي:</b> وضع الارتكاز الخلفي - الصد للخارج بسيف اليد	٣	١	٢	-
٥	<b>نظري:</b> تقسيمات رياضة الكاراتيه <b>عملي:</b> أساسيات الكاراتيه للمبتدئين (كيو)	٣	١	٢	-
٦	<b>نظري:</b> الحركات الدفاعية بالكاتا <b>عملي:</b> التدريب علما	٣	١	٢	-
٧	<b>نظري:</b> الحركات الهجومية بالكاتا <b>عملي:</b> التدريب علما	٣	١	٢	-
٨	<b>نظري:</b> الكاتا الأولى <b>عملي:</b> المقطوعه التدريبية الأولى من الكاتا	٣	١	٢	-
٩	<b>نظري:</b> الكاتا- معاير تقييم الكاتا- الأوضاع الطبيعية في رياضة الكاراتيه <b>عملي:</b> المقطوعه التدريبية الثانية من الكاتا	٣	١	٢	-
١٠	<b>نظري:</b> الأوضاع الأساسية في رياضة الكاراتيه <b>عملي:</b> المقطوعه التدريبية الثالثة من الكاتا	٣	١	٢	-
١١	<b>نظري:</b> مدارس الكاراتيه <b>عملي:</b> المقطوعه التدريبية الرابعة من الكاتا	٣	١	٢	-



رقم الاسبوع الدراسي	المحتوى العلمي للمقرر (موضوعات المقرر)	إجمالي عدد الساعات الأسبوعية	عدد ساعات التعلم المتوقعة		
			تدريس نظري (محاضرات/ مجموعات مناقشة/ .....)	تدريب (عملي/إكلينيكي/ .....)	تعلم ذاتي (مهام/ تكليفات/ مشاريع/ ...)
١٢	<b>نظري:</b> بعض المصطلحات المستخدمة في رياضة الكاراتيه <b>عملي:</b> التدريب على الكاتا ككل	٣	١	٢	-
١٣	<b>نظري:</b> الأساليب الهجومية في الكوميتية - بعض مواد قانون تحكيم مسابقات الكاتا <b>عملي:</b> التدريب على الكاتا ككل	٣	١	٢	-
١٤	<b>نظري:</b> الأساليب الدفاعية في الكوميتية - بعض مواد قانون تحكيم مسابقات الكوميتية <b>عملي:</b> التدريب على الكاتا ككل في جميع الاتجاهات	٣	١	٢	-
١٥	<b>النظري:</b> - (معايير تسجيل النقاط في الكوميتية - الكاتا الأولى (هيان شودان) ) <b>عملي:</b> التدريب على الكاتا ككل في جميع الاتجاهات.	٣	١	٢	-

## ٥. طرق تقييم الطلاب: Student Assessment Methods

م	طرق التقييم *	توقيت التقييم المتوقع (رقم الأسبوع الدراسي)	درجات التقييم	النسبة المئوية من إجمالي درجة المقرر
١	امتحان ١ تطبيقي (أعمال سنة)	٦	١٠	١٠%
٢	امتحان ٢ نظري (أعمال سنة)	١٢	١٠	١٠%
٣	تكليفات / مشروع / ملف الإنجاز / كتيب الأنشطة	-	١٠	١٠%
٤	امتحان نهائي عملي	١٦	٣٠	٣٠%
٥	امتحان نهائي تحريري	١٧	٤٠	٤٠%

## ٦. مصادر التعلم والتسهيلات الداعمة:

شعبة الكاراتيه (٢٠٢٥/٢٠٢٦) : كاراتيه (١) ، مذكرة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا . الكتاب الإلكتروني . <a href="https://courses.minia.edu.eg">https://courses.minia.edu.eg</a> <a href="https://courses.minia.edu.eg/Interface/Courses">https://courses.minia.edu.eg/Interface/Courses</a>	المرجع الأساسي للمقرر (لا بد من كتابة البيانات كاملة وفقاً لطريقة توثيق علمي)	مصادر التعلم (الكتب والمراجع العلمية وغيرها) *
١. وجيه أحمد شمندی: إعداد لاعب الكاراتيه للبطولة ، مطبعة خطاب ، القاهرة ، ٢٠٠٢ . ٢. أحمد محمود محمد إبراهيم: مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية لرياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٥ . ٣. الاتحاد الدولي للكاراتيه ( WKF ) : قانون التحكيم الدولي لرياضة الكاراتيه، ترجمة الاتحاد المصري للكاراتيه، القاهرة.	المراجع الأخرى	
<a href="https://courses.minia.edu.eg/Interface/Courses">https://courses.minia.edu.eg/Interface/Courses</a>	المصادر الإلكترونية	

<a href="https://courses.minia.edu.eg">https://courses.minia.edu.eg</a>	(لايد من إضافة الروابط)	
<a href="https://courses.minia.edu.eg">https://courses.minia.edu.eg</a>	المنصة التعليمية (لايد من إضافة الرابط)	
<a href="https://egykf.com/">https://egykf.com/</a> <a href="https://www.facebook.com/share/\CQZc4Vie\/">https://www.facebook.com/share/\CQZc4Vie\/</a>	أخرى (تذكر)	
-	الأجهزة	
تتضمن مستلزمات تدريب الكاراتيه: البساط (Tatami)، المصدات (Shields)، كرات طبية (Medicine Balls)، سندباك (Sandbag)، كحوف لكم (Mitts)، علامات لاصقة (Markers)، اقناع (Cones)، مضارب ركل (Paddles Kicking)، حبال قفز ومقاومة (Ropes Resistance & Jump)، سلم رشاقة (Agility Ladder)، واقيات الساق والصدر (Chest Guards & Shin)، واقي الأسنان (Mouthguard)، ودمية التدريب (Dummy Training).	المستلزمات	
تطبيقات Android لتعليم الكاراتيه <b>Karate Katas – Form Routines</b> .1 تطبيق يركز على تعليم الحركات الأساسية في الكاتا (أساسيات الكاراتيه)، ويقسم الكاتا إلى أجزاء حتى تتمكن من فهم التقنية والتدريب خطوة بخطوة، مناسب للمبتدئين حتى المتقدمين . <b>Learn Karate for Android</b> .2 تطبيق تعلم الكاراتيه من المستوى الأساسي حتى مستويات أعلى عبر دروس خطوة بخطوة، صور، وتدريبات تساعدك على التدريب بدون مدرب <b>Karate Training Guide</b> .3 يقدم هذا التطبيق دروس فيديو وتمارين لتعليم أساسيات الحركات وتقنيات الكاراتيه مع تركيز على تحسين الأداء العام . <b>Karate Training</b> - .4 يوجد عدة تطبيقات تسمى <b>Karate Training</b> تعمل على تقديم دروس أساسية و <b>متقدمة في الكاراتيه</b> (ركلات، لكسات، بلوكات، كاتا، وغيرها) صُمم هذا التطبيق بأساسيات التقنيات، وسيساعدك على إتقان الحركات الأكثر تقدماً .	البرامج الإلكترونية	التجهيزات التعليمية المساندة للتعليم والتعلم *
-	معامل المهارات/ المحاكات	
-	المعامل الافتراضية	
-	أخرى (تذكر)	

اسم وتوقيع

منسق البرنامج

أ.د/ بسامات محمد علي شمس الدين

اسم وتوقيع

منسق المقرر

أ.د/ بسامات محمد علي